

O JOGO DA ROTINA

Para ajudar famílias a montar rotinas com as
crianças

dentro e fora do isolamento social devido à COVID-19

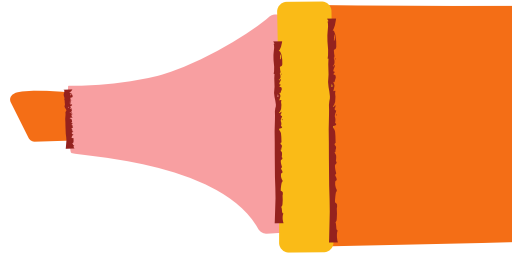


Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES
Curso de Psicologia
Disciplina: CAE - Escolar I

Laura Guimarães
Larissa Yamada
Natália Bisi
Paula Avelar
Victória Freitas

Maio 2020

Como montar o seu jogo da rotina



Passo a passo

- 1 Imprima o tabuleiro de jogo nas paginas 8 ou 9. escolha o que sua(s) criança(s) gostem mais!
- 2 Defina a lista de tarefas/atividades a ser feita pela(s) sua(s) criança(s) - Passo a passo nas proximas paginas
- 3 Cada tarefa/atividade deve valer um numero de espaços no tabuleiro. Quando completada, a criança anda esses espaços!
- 4 Mantenha a lista de tarefas e o tabuleiro numa parte designada na casa, de facil acesso para a(s) criança(s)
- 5 Escolha alguns espaços para premios e recompensas. No nosso modelo, esses espaços podem ser os coloridos!
- 6 As recompensas podem ser combinadas com os seus filhos. Começem com recompensas simples no início do jogo, como uma balinha, e passem para recompensas maiores, como lh jogando videogame.
- 7 DIVIRTAM-SE!




LISTA DE TAREFAS



Para definir a lista de tarefas da(s) criança(s), misture as tarefas escolares com atividades de lazer e tarefas para ajudar em casa.

Ao lado se encontra listas de algumas formas que as crianças podem ajudar em casa, de acordo com sua idade.

Lembrem-se: é para ser algo divertido, não exaustivo!



4 A 5 ANOS

- Dar comida para os pets
- Guardar os brinquedos
- Fazer a cama
- Arrumar o quarto
- Aguar as plantas
- Preparar lanches simples junto com os pais
- Levar os pratos para a pia

6 A 7 ANOS

- Juntar o lixo
- Dobrar toalhas
- Tirar louça do escorredor/lava-louça
- Juntar pares de meia limpos
- Descascar batatas e cenouras
- Fazer salada
- Substituir papel higiênico dos banheiros

8 A 9 ANOS

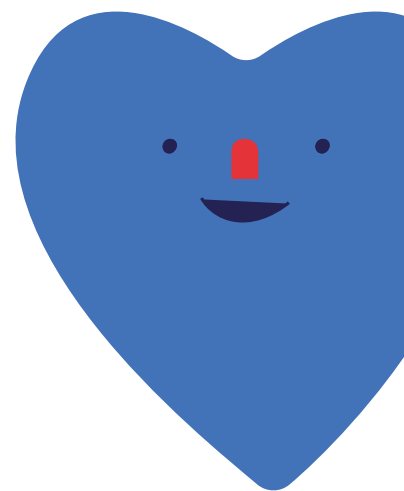
- Colocar louça na lava-louça
- Ajudar a trocar lampadas
- Tirar e guardar louça do escorredor/lava-louça
- Dobrar e pendurar roupas limpas
- Tirar pó dos móveis
- Guardar compras
- Fazer ovo mexido
- Fazer biscoitos
- Caminhar com os cachorros
- Varrer
- Limpar mesas

10 A 11 ANOS

- Limpar banheiros
- Aspirar tapetes
- Limpar cozinha
- Preparar refeições simples
- Pegar o correio
- Fazer pequenos reparos de roupa (bainhas, botões, etc)

12 ANOS OU +

- Lavar o chão com esfregões
- Trocar lampadas do teto
- Lavar/aspirar carro
- Pintar paredes
- Fazer compras com uma lista
- Cozinhar um jantar completo
- Assar um bolo ou pão
- Fazer reparos simples na casa
- Lavar janelas
- Passar roupas
- Cuidar dos irmãos mais novos





LISTA DE TAREFAS



Você pode definir o número de espaços que cada tarefa vale de duas formas:

1. O tempo que ela leva para ser concluída:

Cada 30 minutos = andar 1 espaço

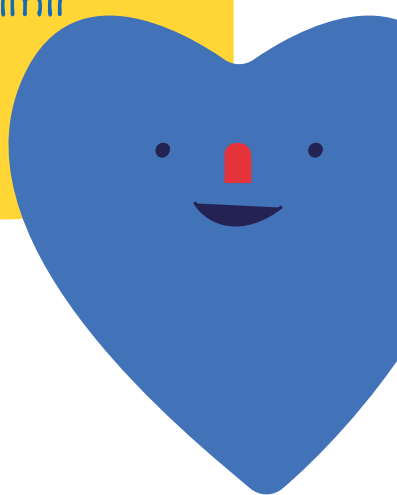

Então se fazer a tarefa de casa da escola demora 2h, a criança anda quatro espaços. E se a tarefa demorar menos de 30 minutos, ela anda um espaço.

2. A importância da atividade:

Tarefas mais importantes valem mais espaços, e tarefas menos importantes valem menos.

Sugerimos que o número de atividades de lazer e de atividades de tarefa de casa + ajudar em casa sejam equivalentes para não sobrecarregar a criança.

Exemplo na próxima página, e versões para imprimir nas páginas seguintes





EXEMPLO

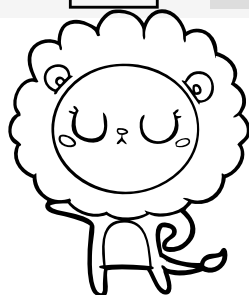
Lista de tarefas

Jogo da rotina

<input type="checkbox"/>	Arrumar a cama	andar 1 espaço
<input type="checkbox"/>	Fazer tarefa de casa	andar 4 espaços
<input type="checkbox"/>	Ler 20 páginas de um livro	andar 2 espaços
<input type="checkbox"/>	Ajudar a fazer o almoço	andar 2 espaços
<input type="checkbox"/>	Tomar banho	andar 3 espaços
<input type="checkbox"/>	Brincar com um brinquedo	andar 2 espaços
<input type="checkbox"/>	Se exercitar com a mamãe	andar 4 espaços
<input type="checkbox"/>	Levar o lixo de casa na lixeira	andar 2 espaços
<input type="checkbox"/>	Assistir videos no youtube	andar 3 espaços
<input type="checkbox"/>	Colorir desenhos	andar 3 espaços
<input type="checkbox"/>	Passar fio dental	andar 3 espaços
<input type="checkbox"/>	Ligar para a vovó e o vovô	andar 3 espaços
<input type="checkbox"/>		



A black and white line drawing of a cute rabbit character. The rabbit has large, upright ears, small eyes with long eyelashes, and a small nose. It is holding its hands up near its face, with its fingers spread, in a gesture of surprise or excitement. The drawing is simple and cartoonish, suitable for a coloring page.

[illegible]



Lista de tarefas

Jogo da rotina

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

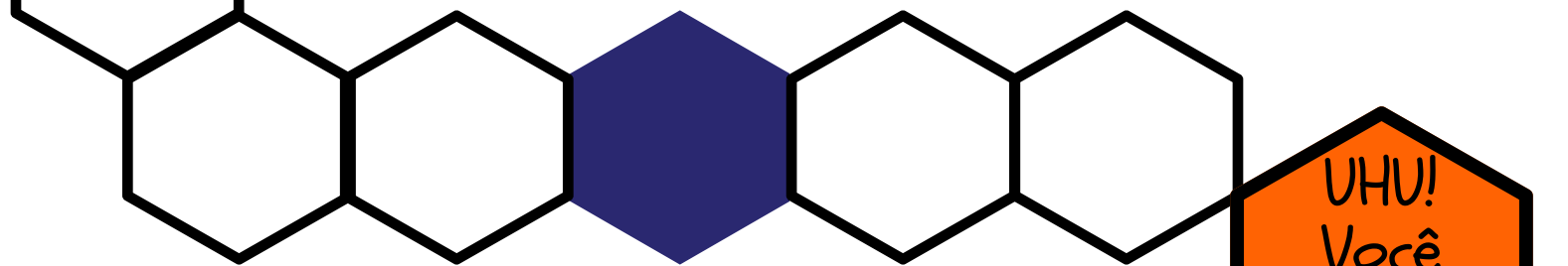
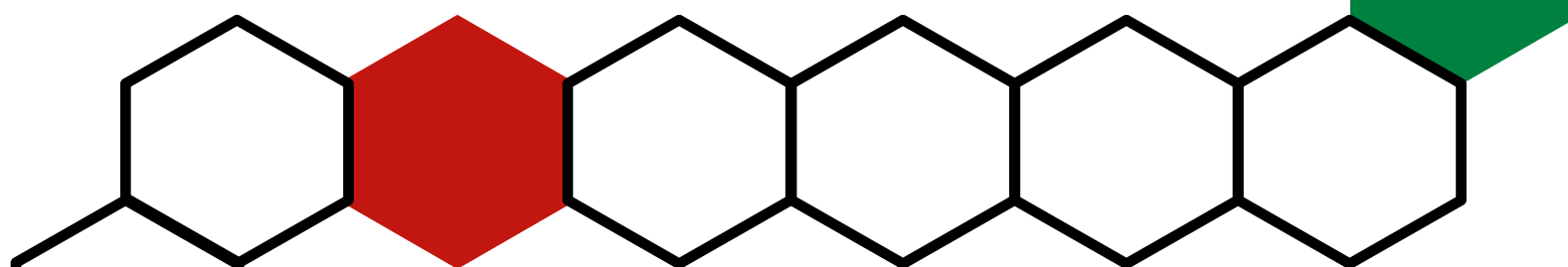
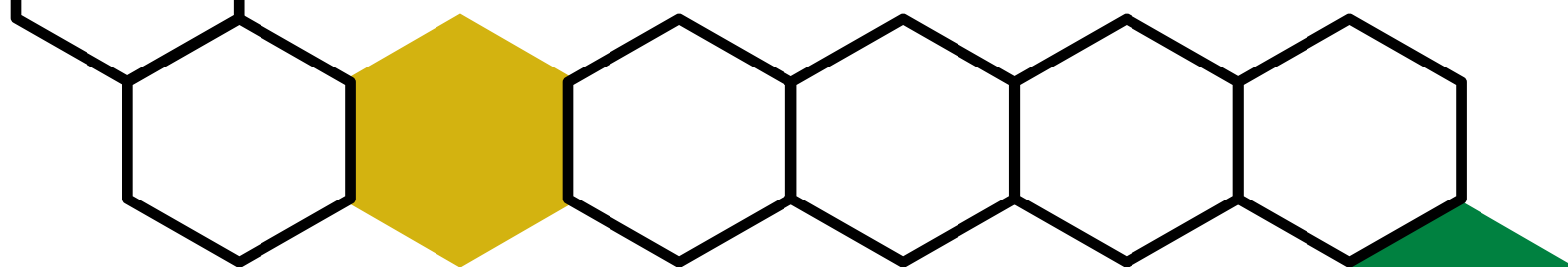
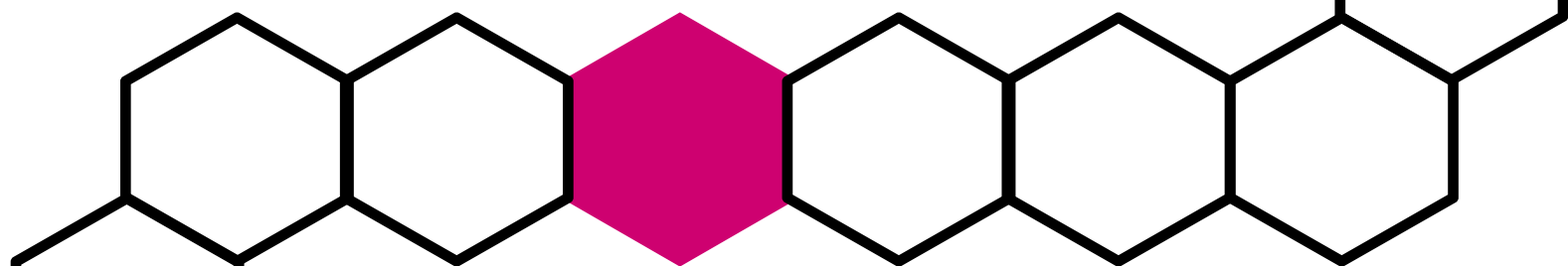
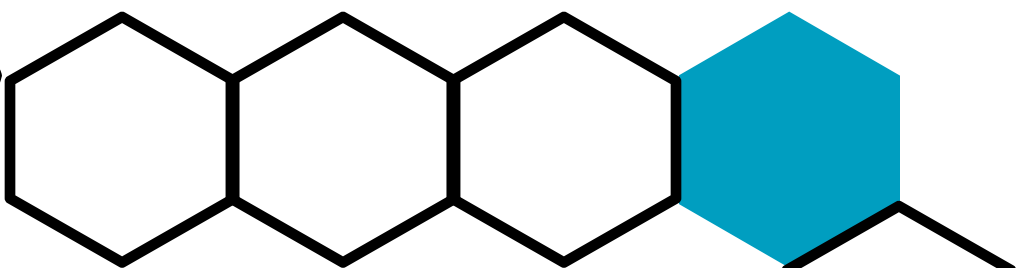
☐

☐

☐

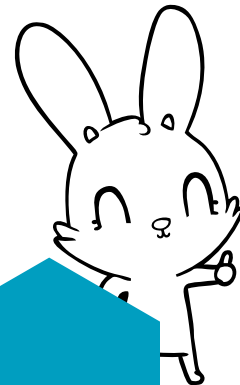
☐

Início



UHU!
Você
Terminou!

Início



UHU!
Você
Terminou!

Use ímãs de geladeira ou pinos de tabuleiro para representar cada criança jogando o Jogo da Rotina no tabuleiro.

Se você não tem nenhum dos dois em casa: imprima, recorte e cole as abas dos origamis abaixo, você pode colorir e desenhar dentro deles!

